

Konsumsi Karbohidrat, Protein Dan Lemak Pada Ibu Hamil Dan Menyusui Di Getasan Kabupaten Semarang

Rambu Lawu Nedi Kristanti Retno Triandhini¹,
Charlotta Lika Inga Palekahelu²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Kristen Satya Wacana
retno.triandhini@staff.uksw.edu

Abstrak

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas SDM di masa depan, gizi yang kurang bagi ibu dapat berpengaruh dalam produksi ASI, dan menyebabkan anak yang dilahirkan tidak mendapatkan kecukupan gizi yang lengkap. Kecukupan gizi ibu hamil dan menyusui dapat dilihat dari kecukupan konsumsi karbohidrat, protein dan lemak. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui apakah konsumsi karbohidrat, protein dan lemak pada ibu hamil dan menyusui telah sesuai dengan angka kecukupan gizi. Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui konsumsi karbohidrat, protein dan lemak di Getasan Kabupaten Semarang. Populasi dan sampel adalah seluruh ibu hamil dan menyusui di desa Getasan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan berdasarkan berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, umur responden, umur usia kehamilan dan usia anak dengan batasan sampel pada masa ASI eksklusif serta pekerjaan responden, dan *food recall* 24 jam. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa responden ibu hamil dan menyusui yang berada di wilayah desa Getasan memiliki konsumsi protein dan lemak yang kurang dikarenakan ketersediaan pangan, tingkat kesadaran ibu yang kurang dan faktor ekonomi.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Konsumsi, Karbohidrat Protein, Lemak.

Abstract

Consumption of Carbohydrates, Proteins and Fats in Pregnant and Lactating Women in Getasan District of Semarang

The period of pregnancy is a period that determines the quality of human resources in the future, less nutrition for mothers can be influential in milk production, and cause children born not to get complete nutritional adequacy. Adequate nutrition of pregnant and lactating women can be seen from the adequacy of carbohydrate, protein and fat consumption. The purpose of this study was to determine whether the consumption of carbohydrates, proteins and fats in pregnant and lactating mothers has been in accordance with the nutritional adequacy rate. The method used is with quantitative approach to know the consumption of carbohydrates, proteins and fats in Getasan Semarang regency. Population and sample were all pregnant and lactating women in Getasan village using total sampling technique. Data were collected based on body weight, height, upper arm circumference, age of respondent, age of pregnancy and age of children with sample limitation on exclusive breastfeeding and respondent's job, and food recall 24 hours. From the results of this study, it can be seen that respondents of pregnant and lactating mothers in the village of Getasan have less protein and fat consumption due to food availability, less maternal awareness and economic factors.

Keywords: *Pregnant Women, Breastfeeding Mothers, Consumption, Protein Carbohydrates, Fat.*